# HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Guía básica para una vida saludable

Hecho por: María Alejandra Gaona Escobar

Programa: Tecnólogo en Desarrollo de Medios Gráficos Visuales

SENA – 2026

# HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Guía básica para una vida saludable

Hecho por: María Alejandra Gaona Escobar

Programa: Tecnólogo en Desarrollo de Medios Gráficos Visuales

SENA – 2026

## ¿QUÉ SON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

Los hábitos alimenticios son las costumbres que tienen las personas al momento de seleccionar,

preparar y consumir sus alimentos. Estas prácticas se desarrollan desde la infancia y pueden verse influenciadas por factores familiares, culturales y sociales.

Mantener una alimentación saludable permite que el organismo obtenga los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Una dieta equilibrada aporta vitaminas, minerales, proteínas y energía para realizar las actividades diarias.

Los especialistas recomiendan consumir alimentos variados y mantener una adecuada hidratación para favorecer el bienestar físico y mental. Una buena alimentación contribuye al crecimiento, fortalece el sistema inmunológico y ayuda a prevenir enfermedades.

Adoptar hábitos alimenticios saludables es una decisión importante para mejorar la calidad de vida y mantener un estado de salud adecuado.

**BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Una alimentación saludable proporciona múltiples beneficios para la salud y el bienestar de las personas.

Entre los principales beneficios se encuentran:

• Mantener un peso adecuado.

• Mejorar el rendimiento físico y mental.

• Fortalecer el sistema inmunológico.

• Reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

• Favorecer el crecimiento y desarrollo del organismo.

Además, una alimentación equilibrada contribuye a mejorar la concentración, aumentar los niveles de energía y promover hábitos de vida saludables.

Consumir alimentos nutritivos de manera regular permite que el cuerpo funcione correctamente y ayuda a prevenir diversas enfermedades relacionadas con una mala alimentación.

**RECOMENDACIONES**

• Consumir frutas y verduras diariamente.

• Beber entre seis y ocho vasos de agua al día.

• Reducir el consumo de bebidas azucaradas.

• Evitar el exceso de alimentos ultraprocesados.

• Mantener horarios regulares para las comidas.

• Realizar actividad física de forma frecuente.

## CONCLUSIÓN

Los hábitos alimenticios saludables son fundamentales para conservar una buena salud y prevenir enfermedades. Adoptar una alimentación equilibrada permite mejorar la calidad de vida, el bienestar físico y el rendimiento en las actividades diarias.

Pequeños cambios en la alimentación pueden generar grandes beneficios a largo plazo y contribuir al desarrollo de estilos de vida más saludables.